

Fisch-Frikadellen mit Joghurt-Remoulade

Für 4 Personen

Fischfrikadellen:

600 g Fischfilet	50 g Räucherforelle	100 g gekochte Kartoffeln
1 rote Zwiebel	3 Zweige Dill	3 EL Olivenöl
2 Eigelbe	Salz, Pfeffer	

Joghurt-Remoulade:

250 g (3,5%) Joghurt	0.25 Salatgurke	1 rote Zwiebel
2 gekochte Eier	0.5 Bund Schnittlauch	0.5 Bund Petersilie
2 Zweige Dill	2 EL Olivenöl	1 TL Honig
Zitronensaft	Salz, Pfeffer	

Quetschkartoffeln:

8 neue Kartoffeln	2 EL Butter	1 Bund Schnittlauch
Salz, Pfeffer		

Beilagensalat:

4 Römersalatherzen	Olivenöl, Zitronensaft	Honig, Salz, Pfeffer
--------------------	------------------------	----------------------

Fischfrikadellen: Kartoffeln am Vortag in der Schale kochen.

Rotbarschfilet gut säubern und die Gräten entfernen. Das Filet zuerst in feine längliche Streifen schneiden, dann in Würfel. Die Würfel fein hacken. Räucherforelle in Stücke zupfen und ebenfalls etwas hacken. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln bei mäßiger Hitze etwa 4-5 Minuten farblos anschwitzen. Zum Schluss den Knoblauch hinzufügen. Aufpassen, dass er nicht zu dunkel und dadurch bitter wird.

Kartoffeln schälen und gut zerstampfen, den Dill hacken. Alle vorbereiteten Zutaten mit Eigelb in eine Schüssel geben und vermengen. Dabei salzen und pfeffern. Die Hände anfeuchten und aus der Masse 8 runde Klopse formen. Die Klopse etwas flachdrücken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Fischfrikadellen bei mittlerer Hitze goldbraun braten.

Joghurt-Remoulade: Gurke schälen, halbieren, in Streifen und anschließend in kleine Würfel schneiden. Gekochte Eier hacken, Zwiebel schälen und würfeln, Kräuter säubern. Den Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden, Petersilie und Dill fein hacken. Alle vorbereiteten Zutaten mit Joghurt in eine Schüssel geben und vermengen. Mit Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Spritzer Zitronensaft und etwas Honig abschmecken. Die Menge der Zutaten kann nach Belieben verändert werden.

Quetschkartoffeln: Backofen auf 160 Grad erhitzen. Kartoffeln mit Schale gründlich waschen und bürsten, auf ein Backblech legen und im Ofen etwa 45 Minuten garen. Wer mag, kann die Kartoffeln auch kochen. Dann sind sie aber etwas weicher und wässriger. Kartoffeln in eine Schüssel geben und mit einer Gabel grob zerstampfen.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Butter in einen Topf geben und erhitzen. Wenn die Butter leicht bräunt und nussig duftet, zu den Kartoffeln gießen. Den Schnittlauch hinzufügen und alles zu einem groben Stampf vermengen. Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

Beilagensalat: Quetschkartoffeln und Remoulade auf Teller geben und die Fischfrikadellen dazulegen. Wer mag, serviert dazu einen kleinen Salat: Römersalatherzen in Blätter zupfen und säubern. Aus Olivenöl, Zitronensaft, Honig, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette rühren und mit dem Salat vermengen.

Tarik Rose am 17. Mai 2020